فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل "بيك" في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن

ياسرة "محمد أيوب" محمد أبو هدروس

أستاذ مشارك – قسم علم النفس –كلية التربية

جامعة الأقصى – قطاع غزة

فلسطين

قدم للنشر ١٤٣٥/٤/١٣هـ – وقبل بتاريخ ١٤٣٥/٧/١٠هـ

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل " أرون بيك " في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينةٍ من المتزوجات، ومعرفة أثر ذلك البرنامج على التوافق الزواجي لديهن، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بإعداد برنامجاً إرشادياً يتكون من (١٩) جلسةً، كما تكونت عينة الدراسة من (26) طالبةً متزوجةً من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى تراوحت أعمارهن ما بين (19-21) ممن يعانين من سوء التوافق الزواجي وحصلن على درجاتٍ منخفضةٍ على مقياس التوافق الزواجي الذي أعدته الباحثة للتطبيق في الدراسة الحالية، كما حصلن في الوقت نفسه على درجاتٍ مرتفعةٍ على مقياس التشوهات المعرفية لدوزويس ديفيد وآخرين (Dozois, D.J.A,& et.al, 297- 322 : 2011)، والذي ترجمته الباحثة وقننته على البيئة الفلسطينية، وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين : المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، واختبار المتابعة في مستويي التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي، إذ أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضاً في مستوى التشوهات المعرفية، وارتفاعاً في الوقت نفسه في مستوى التوافق الزواجي مقارنةً بالمجموعة الضابطة، ويستنتج من ذلك أن للبرنامج الإرشادي تأثيراً إيجابياً في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات؛ مما ساهم في تحسين مستوى التوافق الزواجي لديهن، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج وتحقيقه لهدف الدراسة الحالية .

الكلمات المفتاحية : النظرية المعرفية ل"بيك" – برنامج إرشادي– التشوهات المعرفية – التوافق الزواجي

مقدمة:

تعدُّ نظرية "بيك" Beck المعرفية واحدةً من أهم النظريات المفسرة للسلوك الإنساني؛ فهي تنظر إليه نظرةً متكاملةً يفسر على أساسها ما يحدث لدى الفرد من اضطراباتٍ انفعالية، وعلى وجه الخصوص الاكتئاب، ويأتي هذا التفسير في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل، ويعتقد" بيك " أن الخبرات التي يمر بها الفرد تستمد دلالتها اليائسة، أو المكتئبة، أو الانهزامية من خلال التحامها ببعض أساليب التفكير غير المنطقية؛ إذ إن تبني الفرد مثل هذه الأساليب يؤدي إلى تشويه إدراك الواقع لديه بشكلٍ سلبي (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣: ١٢١).

وبهذا الصدد يرى "بيك" أن الإنسان كائنٌ يتمتع بقدرةٍ على التفكير المنطقي، وهو يقوم بذلك في أحيان؛ مما يؤدي إلى أنه في بعض الأحيان يفكر بطريقةٍ لا عقلانية؛ مما يؤدي إلى شعورٍ بالنقص، ومن هنا فإن نظريته تقوم على دعامتين أساسيتين في تفسيرها للسلوك الإنساني وهما : إدراك الفرد للعالم الداخلي والخارجي، ومعالجته لما يدرك (http//www.lamsaegy.com. 2012).

وتستند نظرية "بيك" Beck المعرفية على مفهومٍ أساسي هو المخطط المعرفي، إذ تعدُّ المخططات المعرفية الجزء الأكثر عمقاً في المتغيرات المعرفية، وهي تمثل مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد وقواعد الحياة التي تستثير قراءةً موجهةً للموقف، وتدخل تشوهاً في أصل المعرفيات (Andre , 2005 : 20).

ويشير غريب (٢٠٠٥ : ٢٣-٦٢) إلى أنه يوجد لدى كل شخصٍ مجموعةٌ من المخططات المعرفية، فالمخطط المعرفي هو جهاز مهم لتشكيل معلوماتنا وإكسابها المعاني وما توحي به من توجهات، ويقتضي التفكير المنطقي بصورته السوية أن تتصف المخططات لدى الفرد بدرجةٍ من المرونة تسمح لها أن تؤسس نفسها على قدرٍ معقولٍ من الموضوعية في معالجة التنبهات الواردة إلى الفرد .

ويرى "بيك" أن المخططات المعرفية السالبة يتم تفجرها أو ظهورها بإدراك حدوث أحداث حياةٍ سالبة، ويتم المحافظة عليها بميل الفرد إلى تشويه المعلومات الواردة إليه بطريقةٍ منظمةٍ في أسلوب غير توافقي، أو سلوك انهزامي. ويعتقد "بيك" أن الأفراد الذين يكونون وجهات نظر سالبةٍ عن الذات والعالم والمستقبل، ويحافظون على وجهة النظر هذه من خلال التشوهات أو الانحرافات المعرفية، يتعرضون للاكتئاب عندما تنشط المخططات بخبرات حياةٍ سالبةٍ مماثلة، أو مشابهة لتلك التي ساهمت في نمو المخططات السالبة (غريب، ٢٠٠٥: ٢٣-٦٢).

ومن المفاهيم الأساسية في نظرية "بيك" المعرفية ما يسميه بالأفكار التلقائية وهي سياقٌ من الأفكار التي يشعر

بها الفرد نتيجة التفاعلات بين المعلومات الواردة للفرد والأبنية المعرفية، ويعتقد "بيك" أن معظم الناس لا يعون الأفكار التلقائية التي تسبق المشاعر غير السارة لديهم (مليكة، ١٩٩٠: ٢٣٩).

وثمة مفهومٌ آخر أشار إليه "بيك" في نظريته المعرفية، ويشكل همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية، وقد أشار إليه "بيك" بما أسماه "التشوهات المعرفية"، وهي تشير إلى المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف وتكون خطأ، وهي لا تمثل مكونات الواقع الفعلي، ولها (١٣) نوعاً تقريباً (آرون بيك،2012).

ويعرف جروهول (Grohol: 2009) التشوهات المعرفية بأنها طرقٌ سهلةٌ يسلكها العقل البشري لإقناعنا بأن شيئاً ما ليس صحيحاً في الواقع، وهو مجموعةٌ من الأفكار الخطأ وغير الدقيقة التي يستخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم؛ مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه، في حين يعرفها كل من "بيرنز وديفيد"(Burns & David , 1999: 1-7) بأنها تفكيرٌ وهمي أو استنتاجٌ وهمي يؤدي إلى تطوير مدركاتٍ وافتراضاتٍ وعواطفَ وأحكامٍ سلبيةٍ في التعامل مع البيئة، وهذه التشوهات المعرفية تؤثر على سلوكياتِ الفرد واتجاهاته.

ويرى كل من جروهول (Grohol, 2009) وديفيد وبيرنز (Burns & David, 1999) أن هناك ما يقرب من خمسة عشر تشوهاً معرفياً شائعاً لدى الأشخاص من أهمها: التصفية العقلية "الذهنية" Mind Filtering ومثال ذلك: "لا أستطيع التوقف عن التفكير في الجملة الخاطئة التي قلتها، مع أن مجمل الحديث كان جيداً"، ويشير هذا النمط من التشوهات المعرفية إلى عملية التركيز على عنصرٍ بعيدٍ عن المحيط، وتجاهل مظاهر أكثر وضوحاً في الموقف، وفهم الخبرة كلها على أساس هذا العنصر، والتفكير الثنائي ذي القطبين " Black or White Paralyzed Thinking ومثال ذلك "إذا لم أحقق ما أصبو إليه فأنا شخص فاشل"، إذ يرى الفرد الأشياء في تصنيفاتٍ إما بيضاء أو سوداء، وإما صحيحة أو خاطئة تماماً، والتعميم الزائد Over Generalization ومثال ذلك:" إذا لم أنجح في الامتحان، فإنني لن أنجح في أي امتحانٍ في أي وقت ". إذ ينظر الفرد للأحداث السلبية على أنها نهاية العالم، وأنها نموذج للهزيمة والفشل لا نهاية له، والشخصنة Personalization ومثال ذلك: "أن طولي ليس في المستوى الذي أحب، لا بد أن الناس جميعاً يلاحظون ذلك ويتحدثون عنه" . وفي هذا النمط من التشوهات المعرفية يلوم الفرد نفسه على أشياء لم يكن مسؤولاً عنها، أو يلوم الآخرين من الناس، ويعتقد أن اتجاهاته الخاصة وسلوكياته ربما تسهم في إحداث المشاكل، ويشعر أنه السبب في الأحداث السلبية التي تحدث من حوله، وهو في حقيقة الأمر ليس مسؤولاً عنها، مما يسبب مشاكل مع الآخرين في

التواصل معهم، وعبارات الوجوب Shoulds ومثال ذلك: "يجب أن يكون الناس صادقين في جميع الأحوال، ومهما كانت الظروف"، وهنا يحاول الفرد خلق الدافعية للناس، أو لنفسه باستخدام عبارات الإلزام والوجوب، خاصةً حينما يقوم بأداء شيءٍ خارج التوقعات؛ مما يفقد الفرد احترامه لذاته أو احترامه للآخرين، ويخبر الفرد نفسه بأن الأشياء من حوله يجب أن تسير كما يأمل أو يتوقع حدوثه، والتصنيف Global Labeling إذ يطلق الفرد على نفسه أو على الآخرين تعريفاتٍ تصنفهم ضمن فئةٍ معينةٍ، فبدلاً من أن يقول: "لقد ارتكبت خطأً ما"، يصنف نفسه ضمن قالبٍ معين ويقول لنفسه: "أنا أحمق، أنا فاشل؛ لأنني أخطأت". وهذا التصنيف غير منطقي؛ لأن الفرد لا يكون بالفعل كما يعتقد، إضافةً إلى التشوهات المعرفية المتعلقة بالاستنتاج العشوائي Jumping to Conclusions، وتوقع الكوارث Catstrophization.

ويمكن القول إن الغالبية العظمى من الأفراد يمارسون تلك التشوهات المعرفية في حياتهم بطريقةٍ أو بأخرى، وأن الفروق بينهم فيها هي فروقٌ في الدرجة وليس في النوع، ويشير الأدب التربوي إلى أن ثمةَ عددًا من الباحثين في الغرب اهتموا بدراسة التشوهات المعرفية لدى شرائحَ مختلفةٍ من المجتمع، فقد اهتمت دراسة هويت وشيلدون (Howitt,D.& Sheldon, 2007) بالتعرف على دور التشوهات المعرفية في استغلال الأطفال جنسياً، كما اهتمت دراسة ماهيلديز وآخرين (Mihailides, Devilly, Ward, 2004:333-350) بمعرفة التشوهات المعرفية لدى مرتكبي جرائم التحرش الجنسي للأطفال، في حين بحثت دراسة روزنفيلد (Rosenfield, 2004) العلاقة بين التشوهات المعرفية وبعض الاضطرابات النفسية من حيث الكم والشدة، كما هدفت إلى إعداد بطارية التشوهات المعرفية ICD، وقد دعمت نتائج الدراسة صدق وثبات هذه البطارية، كما أفادت بوجود علاقةٍ بين التشوهات المعرفية والاضطرابات النفسية من حيث الشدة والكم، وترتبط هذه الاضطرابات النفسية بمدى استمرارية وديمومة التشوهات المعرفية .

كما تناولت دراسة هنتر وبيرفان (Hunter, Pervan, 2007) التشوهات المعرفية واحترام الذات الاجتماعية لدى مرتكبي الجرائم الجنسية، إذ تكونت عينة الدراسة من أربعة مجموعاتٍ من الرجال ممن ارتكبوا جرائم اعتداءاتٍ جنسيةٍ، واغتصاب، وعنف ضد الأطفال، ومجموعة رابعة ضابطة من طلبة الجامعات، وقد أفادت نتائج الدراسة بعدم وجود فروقٍ دالةٍ إحصائياً في مستوى التشوهات المعرفية بين مجموعات الاعتداءات الجنسية والاغتصاب والعنف ضد الأطفال، في حين وجدت فروق دالة بينها وبين مجموعة طلبة الجامعة وأظهرت مجموعة جرائم الاعتداءات الجنسية على الأطفال أدنى مستوى من احترام الذات الاجتماعية.

في حين هدفت دراسة ناجافيتس وآخرين (Najavits, Gotthardt, Weiss, & Epstein, 2004) إلى معرفة علاقة التشوهات المعرفية بكلٍ من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، واضطراب تعاطي المخدرات، إذ تكونت عينة الدراسة من ١٠٢ امرأةً يعانين من الاضطرابين معاً مقارنةً مع عينةٍ من ٢٧ امرأةً يعانين من اضطراب كرب ما بعد الصدمة فقط، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية لدى العينة الأولى من النساء أعلى من مستواها لدى العينة الثانية التي تعاني من كرب ما بعد الصدمة فقط.

وجاءت دراسة كيت (Cate, 2010) هادفةً التعرف على ما إذا كانت التشوهات المعرفية منبئاً للسلوك المضاد للمجتمع لدى عينةٍ من الأطفال تألفت من ١٥٦ طفلاً تتراوح أعمارهم من ٧-٩ سنوات من الصفين الثاني والثالث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى هؤلاء الأطفال وأن هذه التشوهات تعتبر منبئاً بالسلوك المضاد للمجتمع لديهم.

وبالاطلاع على الدراسات السابقة، ترى الباحثة أنه مع تعدد تلك الدراسات وحداثتها، إلا أنه لا توجد هناك دراسة – في حدود علم الباحثة – اهتمت بالتشوهات المعرفية لدى المتزوجين، وأثر تلك التشوهات على مجمل توافقهم النفسي والاجتماعي بصورةٍ عامة وتوافقهم الزواجي بصورةٍ خاصة، وقد كان ذلك مبرراً قوياً لإجراء الدراسة الحالية، سيما وأن تحقيق التوافق الزواجي هو الهدف الأسمى لجميع المهتمين بسعادة واستقرار الأسرة كونها الأساس الذي يبنى عليه استقرار المجتمع بأسره.

وقد تعددت الأدبيات النفسية التي تناولت التوافق الزواجي وأبعاده والعوامل المؤثرة فيه على الصعيدين المحلي والعالمي؛ إذ يعرف عبد المعطي (٢٠٠٤: ١٣) التوافق الزواجي بأنه حالةٌ تتضمن التوفيق في الاختيار والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها، والحب المتبادل، والإشباع الجنسي، وتحمل المسؤوليات والقدرة على حل المشكلات، والاستقرار الزواجي، والرضا والسعادة الزوجية، والتصميم على مواجهة المشكلات، وتحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة

في حين يشير هاشم (٢٠٠٠: ٥٧) إلى مصطلحٍ جديدٍ للتوافق الزواجي وهو "جودة الزواج" Quality of Marriage، وهو مفهومٌ حديثٌ نسبياً، ولقد ظهر نتيجة الاهتمام الواسع بدراسة الجودة في جميع مجالات الحياة، ويرى أنه أحد الأهداف الأساسية للإرشاد الزواجي والأسري؛ إذ إنه يساعد الأسرة في القيام بواجباتها، بل إن آثاره تنعكس على الأبناء وباقي أفراد الأسرة ومستوى السعادة فيها.

وفي هذا الصدد يشير جاتس وآخرون (٢٠٠٤: ٥٦٥ Gattis, et.al,) إلى أن التوافق الزواجي مفهوم متعدد الأبعاد يتحدد من خلال درجة التشابه بين الزوجين في الشخصية؛

لذلك فالفرد يبحث عن زوجةٍ تتفق في سماتها وثقافتها وقيمها معه.

وتعتقد الباحثة أن التوافق الزواجي مطلبٌ أساسي لكل زوجين، وهو شأنه شأن أي شيءٍ آخر، يتعرض لما يقويه ويدعمه، كما إنه يتعرض لما يعوقه ويحبطه، وهذا شيءٌ طبيعي، إذ لا بد من وجود بعض المشكلات والاختلافات بين الزوجين، لكن المهم في ذلك أن يتم التعامل مع هذه المشكلات بطريقةٍ مناسبةٍ، وفي الوقت المناسب.

وفي هذا الصدد يمكن اعتبار الرضا عن الزواج هدفاً للتوافق الزواجي إذ ذكرت رسلان (٢٠٠٦: ٤٦٤) أن التوافق الزواجي حالة وجدانية تعكس ما يجده الزوج من إشباع فكري وقيمي ووجداني وجنسي، وهدف تلك الحالة الشعور بالرضا الزواجي، وتفرق بين التفاعل الزواجي والتوافق الزواجي؛ إذ إن التفاعل الزواجي Martial Interaction يعنى بالتأثير المتبادل بين الزوجين، إذ يترتب سلوك كليهما على سلوك الزوج الآخر، فالزوج مثلاً يلاحظ سلوك زوجته ويفهمه، ويستجيب له بسلوكٍ تلاحظه الزوجة وتفهمه، وتستجيب له بسلوكٍ آخر، وهكذا فالعملية متبادلة ومستمرة.

ومن جانبٍ آخر يشير كل من مرسي والصبوة (٢٠٠٤: ٣٣) إلى أن سوء التوافق الزواجي يمكن تسميته" الاختلال الزواجي"، وهو يختلف في درجته من البسيط الذي لا يمثل مشكلةً للزوجين إلى المعقد الذي يتطلب التعامل بشكلٍ جديٍ معه، بل قد يصل لمرحلة طلب المساعدة من الآخرين، وأنه يتمثل في مجموعةٍ من الاضطرابات التي قد تنشأ بين الزوجين نتيجة العجز عن مواجهة مشكلاتهما، وعدم التفاهم بينهما، وعدم الاتفاق على طريقةٍ للحل، وعدم القدرة على إيجاد أرضيةٍ مشتركةٍ من التفاعلات الاجتماعية الحميمية المستمرة؛ مما يؤدي لظهور بعض الآثار مثل: انخفاض التواصل بين الزوجين وعدم الاندماج بينهما في نشاطٍ مشترك، وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية بشكلٍ عام؛ مما يجعلهما يطلبان المساعدة من المختصين النفسيين .

ويرى أبو دف (٢٠٠١: ٣) في حديثه عن التربية الزواجية في القرآن الكريم أن هناك مشكلاتٍ عديدةً يتعرض لها المتزوجون، ولا يمكن أن نرجع مشكلات الحياة الزوجية، ومظاهر الاستقرار الأسري إلى عاملٍ واحدٍ في ظل واقعٍ اجتماعيٍ متغير، يصاحبه اضطرابٌ كبيرٌ في فهم المسلمين لطبيعة الحياة الزوجية، وعدم إلمامهم بآدابها وقواعدها.

وحرصاً من المهتمين بنجاح المنظومة الزواجية والأسرية، وحل المشكلات التي تعترض سير الحياة الزوجية بسلام؛ تعددت الدراسات التي قام بها الباحثون في هذا المجال، فقد هدفت دراسة العامر (٢٠٠٠ :٢٥-٧٧) إلى تحديد أهم التحديات الثقافية، والأسس الإسلامية اللازمة للبناء

الأسري، والوقوف على أهم العوامل المؤثرة على التوافق بين الزوجين، واختار الباحث عينة من (٣٢) زوجاً وزوجةً من مدينة حائل بالسعودية، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن البعد الأخلاقي يؤثر تأثيراً ملحوظاً على التوافق بين الزوجين، وأن البعد الثقافي له تأثير واضح على التوافق بين الزوجين بالإضافة إلى أثر كل من الأبعاد النفسية والشخصية والاجتماعية التي لها آثارها على مجمل التوافق بين الزوجين .

كما هدفت دراسة أبو غالي (٢٠١٣: ١٦٦-١٣٩) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة متزوجة تتراوح أعمارهن ما بين ١٩-٢١ عاماً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي.

في حين هدفت دراسة علي (٢٠٠٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي، في ضوء متغيرات الجنس، وعدد سنوات الخبرة، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بتدريسها لدى عينة الدراسة. وقد ضمنت عينة الدراسة (٢٠٠) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا متنوعي الخبرة التدريسية، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة (صم، مكفوفين، معاقين عقلياً) واستخدم الباحث مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة، ومقياس التوافق الزواجي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة ارتباط سالبة بين الإنهاك النفسي والتوافق الزواجي لدى العينة.

في حين هدفت دراسة الصبان (٢٠٠٧: ٢-٢٤) إلى التعرف على الفروق بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً في سمات الشخصية، والإساءة للمرأة، وكذلك معرفة الفروق بينهن تبعاً لمتغير مدة الزواج، وعدد الأبناء لدى عينةٍ من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) زوجةً سعوديةً غير مطلقة أو أرملة، وتتراوح أعمارهن بين (٢٥ – ٤٠) سنةً، وأفادت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة بين المتوافقات وغير المتوافقات زواجياً في درجاتهن على مقياس سمات الشخصية، وهذا يعني أن سمات الشخصية ليس لها تأثير على التوافق الزواجي لدى الزوجة السعودية .

واتخذت دراسة جودة (٢٠٠٩) منهجاً جديداً في البحث وهو المنهج التجريبي، إذ هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بعمل برنامج إرشادي مكون من (٢١) جلسةً إرشاديةً وطبق البرنامج على عينةٍ من الأزواج بلغ عددها (٣٠) زوجاً، وأفادت نتائج الدراسة بوجود فروقٍ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطات التوافق الزواجي بين الأزواج

والزوجات في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما دلت على عدم وجود فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق الزواجي؛ مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج العلاجي على الزوجات من أفراد المجموعة التجريبية .

وفي هذا الصدد جاءت دراسة يالسين وكارابان (Yalcin, & Karaban, 2007) هادفةً إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي للتواصل الزواجي، وأثره على التوافق الزواجي. وقد تألفت عينة الدراسة من (٦٧) من الأزواج المتطوعين منهم (١٤) زوجاً أحرزوا مستوًى متدنٍ على مقياس التوافق الزواجي، وأفادت النتائج إلى أنه لم تكن هناك فروقٌ دالة في مستوى التوافق الزواجي بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، في حين وجدت فروق بين المجموعتين في مستوى التوافق الزواجي في المقياس البعدي، كما أحرزت المجموعة التجريبية مستوًى أفضل في التوافق الزواجي في القياسين البعدي والتتبعي عنه في القياس القبلي.

وجاءت دراسة آفكي وكمكاجيز (Avci &Kumcagiz, 2011) بهدف معرفة مستوى التوافق الزواجي والوحدة النفسية لدى النساء اللاتي استأصلن الثدي بسبب السرطان، وردود أفعال الأزواج نحوهن، وتألفت عينة الدراسة من (٤٨) زوجةً، و(٤٤) زوجاً، وطبق على العينة مقياسي التوافق الزواجي والوحدة النفسية، وأفادت نتائج الدراسة بأن الخلفية التربوية للأزواج أثرت على التوافق الزواجي مع زوجاتهم اللاتي استأصلن الثدي بسبب السرطان، كما وجدت علاقة بين الوحدة لنفسية لدى الزوجات ومستوى توافقهن الزواجي بعد عملية الاستئصال.

وجاءت دراسة جويل ونارانج (Goel & Narang, 2012:42-49) هادفةً إلى معرفة الفروق بين الجنسين في التوافق الزواجي والصحة النفسية خلال فترة منتصف العمر في دلهي بالهند تألفت عينة الدراسة من (١٥٠) من الذكور، و(١٥٠) من الإناث من موظفي البنوك والأطباء والمحاضرين تتراوح أعمارهم بين (٤٠-٥٥) سنة، وقد أفادت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين الجنسين في التوافق الزواجي ومستوى الصحة النفسية لصالح الذكور.

ومن جانب آخر هدفت دراسة مايليت (Maillet,2002) إلى معرفة أثر كل من المساندة الاجتماعية المدركة، وسلوك العزلة، ومستوى الاكتئاب على التوافق الزواجي لعينةٍ من الأزواج الذين يتابعون بعيادات علاج العقم، وبلغ عدد العينة (٤٧) زوجاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن متغيرات المساندة الاجتماعية المدركة، ومستوى الاكتئاب وسلوك العزلة، يمكنها التنبؤ بمستوى التوافق الزواجي خاصةً لدى الزوجات.

وفي المجال نفسه جاءت دراسة هاشمي وآخرين (Hashmi & et.al , 2007:19-26) بهدف كشف العلاقة بين التوافق الزواجي والضغوط النفسية والاكتئاب، تكونت

عينة الدراسة من (١٥٠) امرأةً متزوجةً من العاملات وغير العاملات، تراوحت أعمارهن بين (١٨- ٥٠) سنةً، وبمستوى تعليمي جامعي على الأقل، وينتمين إلى مستوياتٍ اقتصاديةٍ متوسطةٍ ومرتفعةٍ، وأفادت نتائج الدراسة بوجود علاقةٍ عكسيةٍ دالةٍ وقويةٍ بين التوافق الزواجي والاكتئاب والضغوط، كما أشارت إلى أن النساء العاملات يواجهن مشكلاتٍ أكثر في حياتهن الزوجية مقارنةً مع النساء غير العاملات.

في حين هدفت دراسة تيوزير وآخرين (Tuzer & et.al, 2010:229-237) إلى تحديد العوامل النفسية الديموغرافية المرتبطة بالتوافق الزواجي، والأعراض الانفعالية لدى الأزواج المصابين بالعقم تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) زوجاً من المصابين بالعقم، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروقٍ بين الجنسين في مستوى التوافق الزواجي في بعدي التوافق الجنسي، والتعبيرات العاطفية، كما أفادت النتائج أن أبعاد التوافق الزواجي لديها قوة تنبؤيه بمستوى القلق وأعراض الاكتئاب لدى الرجال المصابين بالعقم، كما أكدت الدراسة على أهمية الإرشاد النفسي والجنسي في جلسات العلاج للعقم.

في حين هدفت دراسة فيج وجاسوال (Vig & Jaswal, 2012:103-106) إلى دراسة التوافق الزواجي كمنبئٍ لعلاقات أمومةٍ جيدةٍ، وكانت هذه الدراسة محاولةً لفهم دور التوافق الزواجي وتحديد كفاءة علاقة الأم بابنها المراهق، تألفت العينة الكلية من ٣٠٠ (١٠٠ أم و١٠٠ ابن مراهق و١٠٠ بنت مراهقة)، وقد أفادت نتائج الدراسة بأن غالبية الأمهات لديهن علاقات أمومة جيدة، وأن زيادة التوافق الزواجي جعلت الأمهات أكثر قبولاً ودافعيةً في توقعاتهن، كما إن اتجاهات الحب والحماية من الأمهات لبناتهن ازدادت بدرجةٍ دالةٍ بزيادة التوافق الزواجي، كما إن التوافق الزواجي زاد من علاقة الأم ببناتها بدرجةٍ دالةٍ إحصائياً .

ورغم تعدد الدراسات السابقة في مجالي التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي، وتعدد خصائص وسمات العينات التي تناولتها إلا أنها دراسات معظمها تناولت المنهج الوصفي، ولم تتناول المنهج التجريبي خاصةً في مجال تعديل التشوهات المعرفية خصوصاً لدى عينة المتزوجات، ترى الباحثة أنه وفي حدود علمها ليس هناك دراسة تناولت التوافق الزواجي ومدى تأثره بالتشوهات المعرفية لدى الزوجين مما دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية، وشكَّل مسوِّغًا قوياً لها.

مشكلة الدراسة:

يوجد لدى كل فردٍ مجموعةٌ من المخططات المعرفية التي تعمل على تشكيل معلوماته، وإكسابها المعاني، ويقتضي التفكير السوي لدى الفرد أن تتصف هذه المخططات بدرجةٍ من المرونة والموضوعية في معالجة المثيرات البيئية

والاجتماعية التي ترد لذهن الفرد، وتكون هذه المخططات لدى البعض من الأفراد، خاصةً القلقين منهم والمكتئبين على درجةٍ عاليةٍ من الجمود والسلبية؛ ومن ثم فهي تشكل تشوهاً في إدراكهم وأبنيتهم المعرفية؛ مما يجعل تقييمهم للأشياء والأحداث من حولهم يسير في الاتجاه السلبي، وهذا من شأنه أن يعكر صفو حياتهم ويؤثر سلباً على مجمل علاقاتهم الاجتماعية والمهنية .

وقد لمست الباحثة عمق هذه المشكلة من واقع عملها كأخصائيةٍ نفسيةٍ في وحدة الإرشاد والدعم النفسي، إذ ترددت على هذه الوحدة العديد من الطالبات اللاتي يشكين من سوء التوافق في حياتهن الاجتماعية والأسرية والزوجية، وقد بدا واضحاً لدى الباحثة أن طريقة تفكيرهن وإدراكهن للأمور من حولهن يشوبها العديد من التشوهات والتحريفات المعرفية والتي اعتقدت الباحثة أنها ربما تكون سبباً في سوء التوافق اللاتي يعانين منه، وقد لاحظت الباحثة أن أكثر الحالات تردداً على الوحدة في هذا المجال هن من فئة الطالبات المتزوجات اللاتي يعانين من سوء التوافق الزواجي؛ مما ولد لدى الباحثة فكرة تصميم برنامجٍ إرشادي يهدف إلى تعديل التشوهات المعرفية لهن، ومن ثم معرفة أثره على توافقهن الزواجي وذلك بالاستناد إلى نظرية بيك المعرفية .

واستناداً إلى ما سبق يمكن للباحثة أن تجمل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل"بيك" في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل " بيك " في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن، ويتضمن هذا البرنامج تدريبات وواجبات داعمة تلائم هدف كل جلسة من جلسات البرنامج، كما تسعى الدراسة من خلال هذا البرنامج إلى تحقيق الأهداف الآتية:

– الكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلٍ من التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي، وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرين نفسيهما.

– الكشف عن مدى استمرارية فاعلية البرنامج من خلال الكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تأتي هذه الأهمية من كون هذه الدراسة تعد إضافةً علميةً جديدةً للبرامج الإرشادية التي يعدها

ويطبقها الباحثون المتخصصون؛ إذ إنه – في حدود علم الباحثة – ليس هناك دراسات عربية تناولت إعداد برامج إرشادية اهتمت بتعديل وتصحيح التشوهات المعرفية التي تناولتها نظرية "بيك" المعرفية، فالدراسات العربية في هذا المجال محدودة.

الأهمية التطبيقية: وتأتي الأهمية التطبيقية من خلال استفادة المرشدين النفسيين والمعلمين في المدارس من تطبيق البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة في هذه الدراسة لتعديل التشوهات المعرفية لدى فئاتٍ عمريةٍ مختلفة كالمراهقين، وذوي الاحتياجات الخاصة، كما يمكن أن يستفيد الباحثون والاختصاصيون في ميداني الصحة النفسية والعلاج النفسي من أدوات هذه الدراسة وتطبيقها في دراساتٍ وأبحاثٍ مستقبلية أخرى.

محددات الدراسة:

إن قضية تعميم النتائج الخاصة بهذه الدراسة ترتبط بمحدداتها والتي تفرض على الباحثين ضرورة التزام الموضوعية والحذر عند الأخذ بنتائج هذه الدراسة، ومن محددات الدراسة الحالية تصميم الدراسة التجريبي (فالمنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج شبه التجريبي)، وصغر حجم العينة وهذا تفرضه طبيعة المشكلة والمنهج المستخدم، وشروط العينة التي سيطبق عليها البرنامج الإرشادي وطبيعة البرنامج الإرشادي وجلساته، إضافةً إلى المكان وهو الوحدة الإرشادية التابعة لقسم علم النفس بكلية التربية في جامعة الأقصى بقطاع غزة، والزمان إذ طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٣ /٢٠١٤ .

مصطلحات الدراسة :

١– التشوهات المعرفية : Cognitive Distortions

يعرف دوزويس ديفيد وآخرون (Dozois & et.al, 2011: 297- 322) التشوهات المعرفية بأنها مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته أحدهما يرتبط بطبيعة علاقاته الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء والأسرة، والآخر يرتبط بإنجازاته الشخصية كنجاحه أو فشله في مجال العمل. وتقاس التشوهات المعرفية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد المفحوص على مقياس التشوهات المعرفية الذي أعده العالم دوزويس ديفيد وآخرون بعد أن ترجمته الباحثة وقننته على عينة من المتزوجين من الجنسين بقطاع غزة .

٢– النظرية المعرفية ل "أرون بيك" Aron Beck Cognitive Theory

يستند العلاج المعرفي من وجهة نظر " بيك " إلى أنه بالأساس عبارة عن خبرة تعلم يلعب فيها المعالج دوراً نشطاً في مساعدة المسترشد على الكشف عن التحريفات الإدراكية المعرفية، والافتراضات غير الفاعلة وظيفياً وتعديلها، وتعتمد النظرية المعرفية على استخدام الأساليب المعرفية

المتمثلة بالتعرف على الأفكار التلقائية، والتعرف على التحريفات الإدراكية المعرفية، وتصحيحها والتعرف على الاعتقادات والافتراضات العريضة الكامنة وراء المعارف المصابة بخللٍ وظيفي، أي إنها تهدف بالأساس إلى إنقاص نشاط " المخططات " المسيطرة والمصابة بخلل وظيفي، ومساندة الوظائف التواؤمية (مليكة، ١٩٩٠ : ٢٣٧-٢٣٨) .

٣- التوافق الزواجي: Martial Adjustment

تعرف الباحثة التوافق الزواجي في الدراسة الحالية بأنه حالة من الانسجام والتناغم والتفاهم بين الزوجين في جميع مناحي الحياة الزوجية ومجالاتها الاجتماعية، والنفسية، والجنسية، والاقتصادية، والأسرية، والعملية، والفكرية، والانفعالية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها كل مفحوصة في العينة التجريبية على مقياس التوافق الزواجي الذي أعدته الباحثة للتطبيق في الدراسة الحالية، بأبعاده الثمانية: النفسية، والانفعالية، والاجتماعية، والعملية، والاقتصادية، والفكرية، والجنسية، والأسرية.

فرضيات الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق الزواجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس التوافق الزواجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

٥-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس التشوهات المعرفية.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق الزواجي.

٧- يوجد أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على التصميم القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؛ وذلك لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن، إذ تفترض الباحثة أن هناك بعض المتغيرات خارجة عن نطاق الضبط، والتحكم التجريبي، ويمكن أن تؤثر في التشوهات المعرفية ومستوى التوافق الزواجي لدى العينة التجريبية.

عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد العينة النهائي (26) طالبةً متزوجةً في كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة جميعهن حصلن على درجاتٍ مرتفعةٍ على مقياس التشوهات المعرفية، في حين كانت درجاتهن على مقياس التوافق الزواجي منخفضة في الوقت نفسه، وقد قامت الباحثة بتوزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة على النحو الآتي:

المجموعة التجريبية: تكونت من (13) طالبةً متزوجةً خضعن جميعهن للبرنامج الإرشادي الذي يعتمد على النظرية المعرفية "لأرون بيك" .

المجموعة الضابطة: تكونت من (13) طالبةً متزوجةً لم يخضعن للبرنامج الإرشادي.

– وللتأكد من تكافؤ وتجانس المجموعتين تم تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي (القياس القَبلي) على طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة وحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين على المقياسين، وذلك باستخدام اختبار (مان – ويتني) Mann – Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين، إذ يعد هذا الاختبار بديلاً جيداً لاختبار(ت) في حالة العينات القليلة التي لا تنطبق عليها شروط التوزيع الاعتدالي (عفانة،124:1998).

وقد تبين من نتائج هذا الاختبار أن قيمة (u) تراوحت بين (٩١,٥-١٣٠,٦) بالنسبة لمتغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتشوهات المعرفية والتوافق الزواجي (التطبيق القبلي)، في حين كانت قيمة (U) الحرجة (الجدولية) هي (37)، أي إن قيمة (u) المحسوبة أكبر من الجدولية، ومن ثم نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل، ونستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الضبط التجريبي الموضحة بالجدول الآتي (عفانة،127:1998):

أدوات الدراسة:

صممت الباحثة لأغراض هذه الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى النظرية المعرفية ل"بيك" بهدف تعديل التشوهات المعرفية، كما طورت مقياساً للتشوهات المعرفية، وآخر للتوافق الزواجي، وفيما يأتي عرض لهذه الأدوات:

أولاً: البرنامج الإرشادي:

يستند البرنامج الذي أعدته الباحثة في هذه الدراسة على الأساليب الإرشادية المعرفية المنبثقة عن نظرية "بيك" المعرفية، وهو برنامج جمعي استعانت فيه الباحثة ببعض الفنيات السلوكية والانفعالية الداعمة لأهداف البرنامج بجانب الفنيات المعرفية.

وقد قامت الباحثة باختيار مجموعة من التقنيات والأنشطة والفعاليات كالمحاضرات، وتنمية الوعي بعمليات التفكير، وأسلوب الاسترخاء العضلي، والتفريغ الانفعالي الشعوري للتعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية، وإعادة البناء المعرفي، والسيكودراما، ولعب الأدوار التي تهدف إلى المرور بالخبرة بطريقةٍ واعيةٍ ومخططةٍ وتحت السيطرة، والحصول على الدعم والمساندة من خلال المجموعة الإرشادية وتحت إشراف المرشد وتوجيهه.

وقد راعت الباحثة وجود تجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الجنس، والمستوى الثقافي والاجتماعي، والاقتصادي، والمستوى الأكاديمي، كما راعت أن يتم اختيار المسترشدين في المجموعة على أساس حاجتهم للمساعدة والتي يمكن أن تظهر من خلال استجابتهم على بنود مقياسي التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي المستخدمين في الدراسة.

وللتأكد من صدق محتوى البرنامج ومدى ملاءمته ووضوحه وإمكان استفادة عينة الدراسة منه، قامت الباحثة بعرض جلسات البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعةٍ من المحكمين والاختصاصيين في مجال الإرشاد النفسي وتصميم البرامج، وكذلك تم عرضه على مجموعةٍ من المرشدين النفسيين العاملين بمدارس مديرية التربية والتعليم بمحافظة خان يونس، إذ التزمت الباحثة بإجراء التعديلات التي أقرها معظم المحكمين على جلسات البرنامج الإرشادي خاصةً فيما يتعلق بتسلسل جلسات البرنامج ومسوِّغاتها ومناسبة عددها وتوقيت كل جلسة، كما التزمت الباحثة بما أجمع عليه المحكمون من آراءٍ متعلقة بمحتوى كل جلسة من حيث الأهداف، والأنشطة المتبعة لتحقيق تلك الأهداف، والواجبات المنزلية الخاصة بكل جلسة إلى أن أصبح بصورته النهائية الجاهزة للتطبيق .

وقد بلغ عدد هذه الجلسات لهذا البرنامج (١٩) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة أي على مدار عشرة أسابيع، تم خلالها تدريب المتزوجات

على مجموعةٍ من المهارات والسلوكيات واستراتيجيات المواجهة التي تعمل على تعديل التشوهات المعرفية لديهن .

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

حاولت الباحثة في تصميمها للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة التركيز على فنيات الإرشاد المعرفي بشكلٍ أساسي، ولكنها استخدمت إضافةً إلى ذلك بعض الفنيات السلوكية وكذلك الانفعالية، وهي على النحو الآتي:

(أ) **فنيات معرفية، ومنها:** تطوير الوعي بعمليات التفكير – المنهج السوقراطي – إعادة البناء المعرفي – حل المشكلات Problem Solving – الحوار والمناقشة Discussions– الواجبات المنزلية Homework.

(**ب) فنيات انفعالية:** تضمنت التنفيس الانفعالي – لعب الأدوار Role Playing.

(ج) فنيات سلوكية: وتضمنت الاسترخاء Relaxation - توكيد الذات Assertiveness– التدعيم الإيجابي Reinforcement – الحوار الذاتي الداخلي Internal Speech

وتعرض الباحثة فيما يأتي ملخصاً لجلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: الجلسة التمهيدية (التعارف والتعريف بالبرنامج):

هدفت هذه الجلسة إلى إرساء قواعد العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد، إذ توضع فيها أدوار وحقوق وواجبات كل عضو فيها، كما تحدد فيها قواعد العمل خلال باقي جلسات البرنامج.

الجلسة الثانية: توقعات المشاركين:

إذ تعد مناقشة المسترشدين حول توقعاتهم من المشاركة بهذا البرنامج الإرشادي من السبل التي تساعد في خلق جو من الثقة المتبادلة بين الطلبة المسترشدين والمرشد، وتزودهم بتغذية راجعة حول التوقعات المختلفة من البرنامج كما يناقش الهدف العام من البرنامج، وما يمكن أن يحققه للمسترشدات.

الجلسة الثالثة: مهارة الاسترخاء العقلي والجسدي والتنفيس الانفعالي:

يتم تعريف المشاركات بمهارة الاسترخاء، وعلاقتها بتخفيف بعض الضغوط النفسية وتخفيف حدة الأفكار الآلية الأوتوماتيكية، والتشوهات المعرفية التي تراودهن في حياتهن، وتحقيق مستوى أعلى من التوافق الزواجي.

الجلسة الرابعة : مفهوم التوافق الزواجي:

وفي هذه الجلسة توضح الباحثة للمشاركات مفهوم التوافق الزواجي، ومظاهره، والعوامل التي تسهم في تحقيقه، والإشارة إلى معوّقات التوافق الزواجي والتي قد يكون من ضمنها شيوع بعض التشوهات المعرفية لدى بعض المتزوجات، وشرح لاستراتيجيات تعديل تلك التشوهات المعرفية.

الجلسات من (٥ – ١١): مفهوم التشوهات المعرفية ومجادلتها وتحديها:

في هده الجلسات يتم عرض أهم التشوهات المعرفية، وأكثرها شيوعاً لدى المسترشدات طبقاً لنتيجتهن على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في هذه الدراسة، وتتناول الباحثة كل تشوه من هذه التشوهات المعرفية على حده، إذ توضح المفهوم وبعض السلوكيات المعبرة عنه، مع عرض أمثلة واقعية تحدث بالفعل لدى المسترشدات في مواقف مختلفة من حياتهن، ومن ثم عرض لبعض استراتيجيات مواجهة تلك التشوهات، وآلية تعديلها، وتصحيحها ودحضها، وكيفية مواجهتها ونفيها؛ حتى لا تؤثر على مجريات الحياة وطبيعة العلاقات الاجتماعية لدى المسترشدات خاصةً حياتهن الزوجية .

كما تشير الباحثة في مقدمة هذه الجلسات إلى نظرية "بيك" المعرفية، وما أشار إليه بخصوص أخطاء التفكير، والتشوهات المعرفية، وأسبابها، وآلية تصحيحها؛ لما لها من آثارٍ سلبيةٍ على الصحة النفسية للفرد .

وتعتقد الباحثة أن التشوهات المعرفية التي تناولتها الباحثة في الدراسة هي تشوهاتٌ مألوفة وشائعة لدى بعض الأفراد في المجتمع، وقد أوردتها بشيءٍ من التفصيل في ثنايا جلسات البرنامج الإرشادي الذي أعدته ملحقًا للدراسة.

الجلسة الثانية عشرة :تحدي تشوهات التفكير:

تهدف الباحثة من هذه الجلسة إلى تعريف المسترشدات بخطواتٍ عمليةٍ يسيرة، يمكنهن من خلال التدرب عليها، وممارستها بصورةٍ يوميةٍ في حياتهن، أن يتغلبن على أخطاء التفكير لديهن وعلى العديد من التشوهات المعرفية التي يمارسنها خلال تعاملهن مع أزواجهن في مواقف مختلفة من حياتهن الزوجية.

الجلسة الثالثة عشرة: الحوار الذاتي "ما أقوله لنفسي":

يتم تعريف المشاركات بمفهوم الحديث والحوار الذاتي، وكيف يمكن أن يكون هذا الحديث ذا تأثيرٍ إيجابي أو سلبي على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، وما يمكن أن يلعبه لدى المشاركات من دور في تحسين مستوى التوافق الزواجي، وكيف يمكن لبعض الأفكار غير المنطقية والسلبية أن تؤثر فيه، وآلية العمل على تحويلها إلى أفكارٍ أخرى بديلة منطقية وإيجابية .

الجلسة الرابعة عشرة: مهارة توكيد الذات:

يتم في هذه الجلسة تعريف المشاركات بمهارة توكيد الذات، وأهميتها في حياتهن اليومية وعلاقتها بالصحة النفسية، وتدريبهن على خطوات ممارسة السلوك التوكيدي في أوضاعٍ اجتماعيةٍ وحياتيةٍ مختلفة، وفي المقابل يتم تعريفهن بأنواع السلوكيات التي تؤدي إلى التواصل الدفاعي مع عقد

مقارنة بين السلوك التوكيدي والسلوك الدفاعي، خاصةً فيما يتعلق بتأثير كل منهما على مستوى التوافق الزواجي .

الجلسة الخامسة عشرة : استراتيجية حل المشكلات:

تهدف هذه الجلسة إلى تعريف المسترشدات باستراتيجية حل المشكلات، وخطواتها التي تتضمن تحديد المشكلة، وجمع المعلومات عنها، ووضع البدائل الممكنة لحلها، واختيار البديل الأفضل وتنفيذه ثم التقويم .

الجلسة السادسة عشرة: مهارة فهم الذات:

تهدف هذه الجلسة إلى تعريف المسترشدات بذواتهن، وكيفية فهم الفرد لذاته جيداً، ولدوافعه الداخلية الكامنة وراء سلوكياته المختلفة في حياته، وتعريف المسترشدات بالهدف من وراء اكتساب هذه المهارة، وآلية تطبيقها في الحياة الزوجية، وما يمكن أن يترتب عليها من فوائد تساعدهن في تحقيق مستوى أعلى من التوافق الزواجي.

الجلستان السابعة عشرة والثامنة عشرة: المهارات الاجتماعية والحياتية:

في هاتين الجلستين يتم تدريب المسترشدات على بعض المهارات الاجتماعية والحياتية اللازمة والضرورية لهن في التعامل مع أزواجهن في مواقف مختلفة من حياتهن، وتساعدهن على بناء السلوك التكيفي كتعلم بعض الأساليب اللفظية، ومهارات الاتصال والتواصل، كالحوار، والإصغاء الفعال، والتعبير الحر عن الذات، ولغة الجسد، والتدريب على كيفية إدراك المشاعر، والاتصال البصري.

الجلسة التاسعة عشرة : الإنهاء وتقييم فاعلية البرنامج :

في هذه الجلسة يتم تلخيص ما قدمته الباحثة في الجلسات السابقة عن بعض استراتيجيات تعديل وتصحيح التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير بشكلٍ رئيس، وما دعمها من جلساتٍ أخرى قد تسهم في تحسين مستوى التوافق الزواجي لدى المسترشدات، كما تم في هذه الجلسة مناقشة المسترشدات في آرائهن حول الجلسات الإرشادية، ومدى الاستفادة منها، وإعطاء تقييم شامل وموضوعي للجلسات ولأداء المرشدة.

ثانياً: مقياس التشوهات المعرفية: Cognitive Distortions Scale

استخدمت الباحثة مقياس دوزويس ديفيد وآخرين (Dozois, D.J.A,& et.al, 297- 322 : 2011) والذي قامت الباحثة بترجمته وتعريبه وتقنينه على عينةٍ استطلاعية من المتزوجين من الجنسين بقطاع غزة قوامها (٧٥) فرداً، وهذا المقياس يهدف إلى قياس التشوهات المعرفية لدى الأفراد، ويتكون المقياس من (١٠) فقراتٍ كل منها تعبر عن أحد أنواع التشوهات المعرفية، وتتألف كل فقرة من وصفٍ وشرحٍ لمفهوم التشوه المعرفي الذي تندرج تحته، ويلي ذلك الوصف مثالان للمساعدة على فهم ذلك المفهوم، ويعبران عن

موقفين واقعيين من مواقف حياة الفرد: أحدهما يرتبط بمجال العلاقات الاجتماعية لدى الفرد (الأصدقاء – الوالدين – العائلة)، والآخر يتعلق بمجال الإنجازات الشخصية (كاختبار امتحان، أو الفشل في مهمةٍ معينة في العمل)، وهذه الأمثلة الخاصة بكل فقرة وضعت لتساعد المفحوص على فهم كل نوع من أنواع التشوهات المعرفية الذي يمكن أن يمارسه في حياته العملية .

ويوضح تحت كل فقرة من فقرات المقياس تدريج من عشر درجات وعلى المفحوص اختيار الدرجة من (١-١٠) لتقييم درجة ممارسته لنوع التشوه المعرفي الذي تندرج تحته الفقرة التي يجيب عنها، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمفحوص على هذا المقياس بين (١٠ كحد أدنى) و(١٠٠ كحد أعلى)، ويعبر الحد الأدنى عن استخدامه للتشوهات المعرفية بدرجةٍ نادرةٍ جداً، أما الحد الأعلى فيعبر عن استخدامه للتشوهات المعرفية بدرجةٍ عالية.

صدق المقياس:

وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على ثلاثةٍ من الاختصاصيين في مجال الترجمة، ويشهد لهم بدقة الترجمة ثم قامت بعرض الترجمة على مترجمٍ رابع؛ للتأكد من مدى صدق الترجمة العربية ومطابقتها للنسخة الأصلية الأجنبية من المقياس، وتبين من نتائج المطابقة أن المقياس العربي المترجم يطابق النسخة الأصلية الأجنبية بنسبة متوسطها الإجمالي قدره (٩١,٥%)؛ مما يشير إلى إمكان اعتماد النسخة المترجمة للتطبيق في الدراسة الحالية . ومن الجدير بالذكر أن الباحثة قامت بتعديل بعض الأمثلة الخاصة بالتشوهات المعرفية التي وردت في المقياس الأجنبي بما ينسجم مع بيئتنا العربية وهدف الدراسة الحالية، إذ حورت الباحثة تلك الأمثلة إلى أمثلةٍ تتناسب مع عادات وتقاليد المجتمع الفلسطيني، كما تتناسب مع طبيعة التشوهات المعرفية التي تظهر في سلوكيات بعض الزوجات أثناء تعاملهن من أزواجهن، وقد تتسبب في سوء التوافق الزواجي لديهن مما ينسجم مع هدف الدراسة الحالية .

وبالإضافة إلى صدق الترجمة وصدق المحتوى، عمدت الباحثة إلى حساب صدق المقياس بطريقةٍ إحصائيةٍ عن طريق الصدق التمييزي، إذ إنه بعد تصحيح المقياس لطالبات العينة الاستطلاعية وترتيب درجاتهن تصاعدياً، وفرز الفئة العليا والفئة الدنيا بواقع (٢٥) طالبةً لكل مجموعة أي بنسبة (٢٧ %) تقريباً، وتم حساب قيمة (ت) T. Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين، إذ بلغت قيمة (ت) (**٦٩,٩٥٧**) عند مستوى (0,01)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند درجة حرية (٤٨)؛ مما يشير إلى قدرة المقياس التمييزية، ويعطي الباحثة ثقةً في تطبيقه في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Re-Test إذ طبقت المقياس على طالبات العينة الاستطلاعية مرتين بفاصلٍ زمنيٍ ثلاثة أسابيع، ثم حساب معامل الارتباط بين أداء أفراد العينة في التطبيقين، إذ يعبر معامل الارتباط الذي حصلت عليه الباحثة عن ثبات الاختبار، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.87)، وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01) ودرجة حرية(٧٣)، إذ إن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند هذا المستوى(٠,٣٠٢) وهذا يشير إلى أن المقياس ذو ثباتٍ مرتفع، ويشير إلى ثبات نتائج المقياس وصلاحيته للاستخدام في بحوثٍ أخرى ومجالاتٍ جديدةٍ لأغراض البحث العلمي .

كما قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة الصور المتكافئة، إذ أعدت صورة أخرى للمقياس مكافئة له، وطبقتهما في الجلسة نفسها، وبعد تصحيح الاختبارين ورصد النتائج، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الصورتين المتكافئتين، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨)، وهو معامل ارتباط مرتفع يعطي ثقةً في ثبات الاختبار وصلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية.

ثالثاً: مقياس التوافق الزواجي: Martial Adjustment

قامت الباحثة بإعداد صورةٍ أوليةٍ من مقياس التوافق الزواجي، وذلك بالاطلاع على الأدب السيكولوجي ومجموعة من المقاييس العربية والأجنبية منها مقياس الدسوقي (١٩٩٣: ٦-٣٢)، ومقياس "فانك وروجي" للرضا الزواجي (Funk,J.L& Rogge, 2007:572-583)، ومقياس "جوزمان" للكفاءة الزواجية (Guzman,2000:42-49)، ويتألف المقياس الذي أعدته الباحثة من خلال الاستعانة بالمقاييس السابقة في صورته الأولية من (١١٦) فقرةً لكلٍ منها أربعة بدائل (موافق بشدة – موافق – معارض – معارض بشدة)، وتجيب المفحوصات بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب الذي يعبر عن حقيقة سلوكياتهن فيما يتعلق بحياتهن الزوجية.

صدق المقياس:

وقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى والبناء للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعةٍ من المحكمين الاختصاصيين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والعاملين بقسم الإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة الأقصى والجامعة الإسلامية، إذ التزمت الباحثة بما اتفق عليه غالبية المحكمين من حيث صياغة الفقرات، ووضوحها وانتماء كل منها للبعد الخاص بها، وقد كان من بين التعديلات التي أقرها المحكمون حذف الفقرات التي تتشابه في مضمونها والفقرات الغامضة وضعيفة الصياغة من المقياس الأصلي؛ وبذلك تم حذف (٩) فقرات، وأصبح عدد فقرات المقياس (107) فقرةً. كما قامت الباحثة بحساب

الصدق إحصائياً بطريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين الفقرات والمقياس ككل، وبين كل بعد من الأبعاد والمقياس كله، ونتج عن حساب معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس كله حذف (١٠) فقرات؛ وذلك لضعف معامل ارتباطها بالمقياس ككل، وبذلك بلغ العدد النهائي لفقرات المقياس (٩٧) فقرةً، وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بين (٩٧-٣٨٨) درجة والجدول (٢) يوضح معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي بالمقياس كله.

جدول (٢)

معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي بالمقياس كله

البعد	عدد فقراته	معامل الارتباط
النفسي	١٠	٠,٧٧٢
الانفعالي والعاطفي	١٣	٠,٨١٢
الاجتماعي	١٠	٠,٧٦٨
العملي	١٥	٠,٨٥٤
الاقتصادي	٩	٠,٧١٩
الفكري	١١	٠,٧٤٨
الجنسي	١٧	٠,٨٧٢
الأسري	١٢	٠,٧٩٣
المقياس كله	٩٧	-

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ (**Cronbach Alpha**)، وذلك بتطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها، وقد تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي والمقياس كله بين (0.497 – ٠,٧٠٤)، مما يشير إلى أن المقياس يتوفر له درجةٌ مقبولةٌ من الثبات تناسب غرض البحث العلمي، وتعطيه ثقةً لدى الباحثين في ثبات نتائجه عند التطبيق. كما قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التوافق الزواجي بطريقة إعادة التطبيق Test-Re-Test، إذ بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين بفاصلٍ زمني نحو (٠,٨٢٦)، وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01) ودرجة

حرية (٧٣)، وهذا يشير إلى أن المقياس ذو ثباتٍ مرتفع يؤهل المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية. والجدول رقم (٣) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ .

جدول (٣)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق الزواجي والمقياس كله

البعد	معامل ألفا	البعد	معامل ألفا
النفسي	٠,٥٧٨	العملي	0.601
الانفعالي والعاطفي	٠,٥٩٦	الاقتصادي	0.497
الاجتماعي	٠,٨٦٣	الفكري	0.544
الأسري	٠,٦٧٢	الجنسي	0.665
المقياس كله	٠,٧٠٤		

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي " وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مرتبطتين، والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ن= ١٣)

الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
السالبة	١١	٧,٩١	٨٧,٠٠	٢,٩٠٢	دالة عند
الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠		(٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن المجموع الأصغر لفرق الرتب هو (٤,٠٠) (للرتب الموجبة)، وهو أصغر من القيمة الحرجة له والتي تساوي (١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى رفض الفرض لصفري وقبول الفرض البديل، أي إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات

طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في التطبيقين القبلي والبعدي (عزو، ١٩٩٨: ١٧٢).

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على الآتي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي "، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني Man-Whitney test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات ومجموع الرتب لمجموعتين غير مرتبطتين وقيمة (u) المحسوبة، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التشوهات المعرفية (ن = ٢٦).

المجموعة	العدد	(م) الرتب	(مج) الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٣	٨,٢٧	١٠٧,٥	١٦,	٣,٤	دالة عند٠,٠٥
الضابطة	١٣	١٨,٧٣	٢٤٣,٥	٥	٩	

** قيمة U الجدولية = ٥١ عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول السابق أن قيمة u المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، ومن ثم فإن الفروق في الرتب تكون دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التشوهات المعرفية، إذ بلغت قيمة u المحسوبة (١٦,٠٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) .

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق الزواجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي" وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مرتبطتين، والجدول رقم (٦) يوضح نتيجة ذلك:

جدول (٦)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوافق الزواجي (ن = ١٣)

الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
السالبة	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠	٣,١٨٠	دالة إحصائياً ٠,٠٥
الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من الجدول السابق أن المجموع الأصغر لفرق الرتب هو (٠,٠٠) (للرتب الموجبة)، وهو أصغر من القيمة الحرجة له والتي تساوي (١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى رفض الفرض لصفري وقبول الفرض البديل، أي إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزواجي في التطبيقين القبلي والبعدي (عزو، ١٩٩٨: ١٧٢).

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس التوافق الزواجي تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي ". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني Man-Whitney test اللابارامتري لحساب المتوسطات ومجموع الرتب لمجموعتين غير مرتبطتين وقيمة (u) المحسوبة، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

اختبار (مان ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التوافق الزواجي (ن = ٢٦) .

المجموعة	العدد	(م) الرتب	(مج) الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠	٠,٠٠	٤,٣٣٤	دالة إحصائياً ٠,٠٥
الضابطة	١٣	٢٠,٠٠	٢٦٠,٠٠			

** قيمة U الجدولية = ٥١ عند مستوى دلالة ٥,٠٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة u المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، ومن ثم فإن الفروق في الرتب تكون دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية

والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التوافق الزواجي، إذ بلغت قيمة u المحسوبة (٠,٠٠٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس التشوهات المعرفية"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مرتبطتين، والجدول رقم (٨) يوضح نتيجة ذلك:

جدول (٨)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التشوهات المعرفية (ن = ١٣)

الرتب	العدد	(م) الرتب	(مج) الرتب	z	مستوى الدلالة
السالبة	٤	٧,٢٥	٢٩,٠٠	٠,٧١٤	دالة إحصائياً ٠,٠٥
الموجبة	٧	٥,٢٩	٣٧,٠		
الصفرية	٢	–	–		

يتضح من الجدول السابق أن المجموع الأصغر لفرق الرتب هو (٢٩,٠٠) (للرتب السالبة)، وهو أكبر من القيمة الحرجة له، والتي تساوي (١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى قبول الفرض لصفري ورفض الفرض البديل، أي إنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في التطبيقين البعدي والتتبعي (عزو، ١٩٩٨: ١٧٢)؛ وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات حتى بعد الانتهاء من تطبيق جلساته بمدة زمنية قدرها ثلاثة أسابيع .

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على الآتي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق الزواجي"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test ، والجدول رقم (٩) يوضح نتيجة ذلك:

جدول (٩)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق الزواجي (ن = ١٣)

الرتب	العدد	(م) الرتب	(مج) الرتب	z	مستوى الدلالة
السالبة	١٠	٦,٢٠	٦٢,٠٠	١,١٥٥	دالة إحصائياً ٠,٠٥
الموجبة	٣	٩,٦٧	٢٩,٠٠		
الصفرية	٠	–	–		

يتضح من الجدول السابق أن المجموع الأصغر لفرق الرتب هو (٢٩,٠٠) (للرتب الموجبة)، وهو أكبر من القيمة الحرجة له، والتي تساوي (١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ مما يشير إلى قبول الفرض لصفري، أي إنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التوافق الزواجي في التطبيقين البعدي والتتبعي؛ مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل مستوى التوافق الزواجي لدى الطالبات المتزوجات.

نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على الآتي: "يوجد أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات".

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب حجم الفاعلية والتأثير Strength of Effect للبرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) بعد استكمال التصميم التجريبي للدراسة الحالية، واستخدمت الباحثة لذلك مربع (إيتا) والتي يمكن حسابها من خلال قيمة (ت) للإحصاء البارامتري عن طريق المعادلة الآتية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث (t^2) هي مربع قيمة "ت" المحسوبة، (df) درجات الحرية وتساوي (٢٥)، وعن طريق مربع آيتا "η^2 " يمكن التوصل إلى قيمة "d"، وهي تعبر عن حجم التأثير في التجربة (Kiess, 1989 : 448) ويمكن حساب قيمة "d" باستخدام المعادلة الآتية:

$$d^2 = \frac{\eta^2}{1 - \eta^2}$$

ويوضح جدول رقم (10) حجم تأثير البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية.

جدول (١٠)

حجم التأثير للبرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية

المتغير المستقل	المتغير التابع	T "	η^2	D	حجم التأثير
البرنامج الإرشادي	التشوهات المعرفية	75.21	9498.0	٤,٣٥	كبير

يتضح من خلال النتائج المستقاة من الجدول (8) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية كان كبيراً؛ مما يشير إلى فاعلية هذا البرنامج وقوة تأثيره وصلاحيته للاستخدام والتطبيق على عينات مشابهة .

تفسير النتائج

أجريت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية برنامج إرشادي يستند للنظرية المعرفية "لأرون بيك" بهدف تعديل التشوهات المعرفية لدى عينةٍ من الطالبات المتزوجات في كلية التربية بجامعة الأقصى وأثره على توافقهن الزواجي، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروقٍ دالةٍ إحصائياً في مستوى كلٍ من التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الطالبات المتزوجات في المجموعة التجريبية؛ إذ انخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى طالبات المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة، كما انخفض مستوى سوء التوافق الزواجي لديهن في الوقت نفسه، وكذلك الحال في القياسين البعدي والتتبعي لدى طالبات المجموعة التجريبية؛ إذ لم توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين القياسين على مقياسي التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي؛ مما يدل على استقرار نتائج البرنامج الإرشادي. وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي فعال في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات في المجموعة التجريبية، وتحسين توافقهن الزواجي مقارنةً بأفراد المجموعة الضابطة.

وتفسر الباحثة التحسن الذي طرأ على الطالبات المتزوجات في المجموعة التجريبية بأنه نتيجة منطقية لتلقيهن عملاً إرشادياً مكثفاً مبنياً على أسسٍ علميةٍ دقيقةٍ ومنهجية، وبطرقٍ إرشاديةٍ منظمةٍ عبر جلساتٍ إرشاديةٍ هادفة، وفي المقابل لم تتلق الطالبات المتزوجات في المجموعة الضابطة أي تدخلٍ إرشاديٍ.

وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى ما قامت بتنفيذه خلال الجلسات الإرشادية من تهيئة بيئةٍ إرشاديةٍ مناسبةٍ ومنظمةٍ؛ مما ساعدها في تحقيق الأهداف الخاصة للجلسات الإرشادية، والهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو تعديل التشوهات المعرفية لدى العينة المستهدفة، هذا الجهد المكثف في الجلسات الإرشادية لم توفره الباحثة لأفراد المجموعة

الضابطة . وتعتقد الباحثة أن الجلسات الإرشادية الجمعية أتاحت للطالبات المتزوجات في المجموعة التجريبية فتح آفاقٍ جديدةٍ لتبادل خبراتهن ومعارفهن في التعامل مع المواقف الاجتماعية وآلية تفسيرها وتحليلها، بما انعكس إيجابياً على مجمل حياتهن اليومية، وحسَّن من مستويات توافقهن الزواجي والأسري، كما إن وجود علاقةٍ مفعمةٍ بالثقة بين أفراد المجموعة التجريبية وبعضهن بعضًا، وبينهن وبين الباحثة ساعدت في إنجاح العملية الإرشادية؛ مما أسهم في شعورهن بالانتماء، وقد ظهر ذلك جلياً في تعبيرهن عن رضاهن عن وقت ومكان انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي، وعن أنشطة الجلسات الإرشادية، كما ترى الباحثة أن ما تضمنه البرنامج الإرشادي من مهارات، وخبرات، وممارساتٍ علميةٍ هادفةٍ ساعد في تحقيق أهداف البرنامج .

وتفسر الباحثة وجود فروق دالةٍ إحصائياً في مستوى التشوهات المعرفية بين الطالبات المتزوجات في المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، بوجود أثرٍ إيجابي لجلسات البرنامج الإرشادي المعرفي، وإلى استفادة الطالبات من فنياته المستندة على النظرية المعرفية "لأرون بيك" خاصةً في الجلسات التي تناولت مفهوم التشوهات المعرفية ومجادلتها، وتحديها، ودحضها، كما تناولت خطوات لتحدي أخطاء التفكير، وتحديد الأفكار غير المنطقية لطردها، ومنعها من السيطرة على الذات والسلوك، وتنمية الوعي بعمليات التفكير، وتنمية مهارات الحوار والتواصل الاجتماعي الناجح بين الأزواج، كل ذلك ساهم في تعديل التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية .

وتعتقد الباحثة أيضاً أن الجو الإرشادي القائم على الاحترام المتبادل، والتفاعل الإيجابي بين الباحثة وطالبات المجموعة التجريبية، وبين بعضهن بعضًا مع وجود حوار مقنع، وآراء وأفكار داعمة لأهداف البرنامج، مع قناعة الطالبات الحقيقية بضرورة تعديل التشوهات المعرفية لديهن، ورغبتهن الصريحة في ذلك، كل ذلك شكل عاملاً داعماً وقوياً لتحقيق أهداف البرنامج، والفائدة المرجوة منه علاوةً على الجلسات التي طبقتها الباحثة، والتي هدفت إلى إكساب الطالبات مهارة توكيد الذات، مهارة فهم الذات وإدارة الحوار الذاتي، علاوةً على التدرب على استراتيجية حل المشكلات والمهارات الاجتماعية والحياتية.

ولعل الأمور السابقة جميعاً كانت تفتقر لوجودها طالبات المجموعة الضابطة؛ مما أوجد فارقاً دالاً إحصائياً بين مستوى كل من التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي بينها وبين طالبات المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وأهميته، وتأثيره الإيجابي على طالبات المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى التشوهات المعرفية ومستوى التوافق الزواجي لدى طالبات

المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، بتأثير الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، والتي طبقتها الباحثة في جلساته مثل فنية تطوير الوعي بعمليات التفكير وممارسة المنهج السوقراطي، وإعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، الحوار والمناقشة، الواجبات المنزلية، إضافةً إلى بعض الفنيات السلوكية مثل الاسترخاء، وتوكيد الذات، والتدعيم الإيجابي وبعض الفنيات الانفعالية التي تضمنت التنفيس الانفعالي، ولعب الأدوار، والمشاركة القوية للمجموعة مما ساعدهن على التعبير عن الأفكار والمشاعر بحريةٍ تامة، وبطريقةٍ مريحةٍ في جو من الثقة والأمان والاحترام، وتعتقد الباحثة أن تلك الفنيات مجتمعةً كانت فاعلةً في تعديل التشوهات المعرفية، كما ساهمت في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي وكانت داعمةً للفنيات المعرفية الأساسية التي طبقتها الباحثة في البرنامج.

وقد لاحظت الباحثة الفارق الشاسع بين سلوكيات الطالبات المتزوجات في بداية الجلسات، وما طرأ على تلك السلوكيات من تغيرٍ وتعديلٍ بعد عددٍ من الجلسات، وتعتقد الباحثة أن ذلك الفارق ربما يعود إلى تعديل التشوهات المعرفية لدى طالبات المجموعة التجريبية، وإلى قناعتهن بضرورة ذلك التعديل من خلال الفنيات التي استخدمتها الباحثة في جلسات البرنامج. كما تعتقد الباحثة أن استخدامها لفنية الأسئلة السوقراطية، وفنية لعب الأدوار ساعدت المجموعة الإرشادية على اكتشاف دوافعها الكامنة وراء التشوهات المعرفية لديهن، مما ساعدهن على فهم أنفسهن جيداً، والإفصاح عما بداخلهن من دوافع، ومحاكمة سلوكياتهن وتشوهاتهن المعرفية .

وتعتقد الباحثة أن حرص الطالبات على حضور الجلسات بموعدها وبانتظام، واستمتاعهن بما يعرض فيها من فنياتٍ وأنشطةٍ، واهتمامهن بالمشاركة الفاعلة، والحوار والمناقشة، كان من الأسباب الداعمة والمحفزة للباحثة في متابعة الجلسات بحماسٍ، والعمل على تحقيق أهدافها، كما أن طبيعة النشاطات والواجبات التي كلفت بها الطالبات أثناء تطبيق البرنامج ساهمت في ذلك؛ إذ قمن بالممارسة العملية لما تم الاتفاق عليه مع الباحثة في جلسات البرنامج، إضافةً إلى الدعم والمساندة لهن وتقديم المؤازرة من أجل الشعور بالراحة النفسية وتشجيعهن على التفريغ الانفعالي .

وتشترك نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراستي جودة (٢٠٠٩)، ويالسين وكارابان (Yalcin,B. & Karaban,T. :٢٠٠٧) اللتين اهتمتا بتطوير فنيات ومهارات الحوار والتواصل الاجتماعي الناجح بين الأزواج، ومعرفة تأثير ذلك على التوافق الزواجي من خلال تطبيق برنامج إرشادي للمتزوجين، وهذا هو ما تناولته الباحثة في الجلسات المتعلقة بمفهوم التوافق الزواجي والمهارات الاجتماعية والحياتية المرتبطة به.

التوصيات:

بالاطلاع على النتائج السابقة للدراسة توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بتصميم البرامج الإرشادية المستندة على الإرشاد المعرفي وإبراز دورها في تعديل العديد من التشوهات المعرفية لدى الأفراد وتحسين مستوى التوافق الأسري، والاجتماعي، والزواجي، إلى جانب عقد دورات تدريبية للمرشدين النفسيين لتطبيق جلسات هذا البرنامج على عينات مشابهة، وتطبيق البرنامج الإرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من الإناث، والإفادة من نتائج هذا البرنامج الإرشادي لتطبيقه على شرائح جديدة من المجتمع في مناطق مختلفة بقطاع غزة، من أجل تعديل التشوهات المعرفية لديها.

المراجع

أبو دف، محمود (٢٠٠١). **التربية الزواجية في القرآن الكريم**، بحث غير منشور، الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو غالي، عطاف (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، ٣٨(١)، ١٣٩-١٦٦.

إبراهيم، عبد الستار والدخيل، عبد العزيز و إبراهيم، رضوي (١٩٩٣). **العلاج السلوكي للطفل وأساليبه ونماذج من حالاته** . المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.

جودة، سهير حسين سليم (٢٠٠٩). **برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

الدسوقي، راوية و عبد المعطي، حسن (١٩٩٣) .التوافق الزواجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع ٢٨، ٦-٣٢.

رسلان، نجلاء محمد بسيوني (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني للمرأة وعلاقته بتوافقها الزواجي، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦ (٥١)، ٤٥٥-٤٩٢

الصبان، عبير محمد (٢٠٠٧). **التوافق الزواجي في ضوء بعض السمات الشخصية لدى عينة من الزوجات في مكة المكرمة**، المؤتمر السنوي الرابع عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، ٢-٢٤.

العامر، عثمان بن صالح (٢٠٠٠). معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة، **مجلة كلية التربية**، جامعة الإمارات العربية المتحدة، السنة الخامسة عشر، (١٧)، ٢٥-٧٧.

عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٤). **المناخ الأسري وشخصية الأبناء** .القاهرة: دار القاهرة.

عفانة، عزو (١٩٩٨). **الإحصاء التربوي**، ج2، ط 1، مطبعة مقداد، غزة.

علي، حسام محمد زكي (٢٠٠٨). **الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا .

غريب، غريب (٢٠٠٥). **دورة تدريبية في الاضطرابات الاكتئابية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالتعاون مع مستشفى الطب النفسي، القاهرة .

مرسي، صفاء اسماعيل، والصبوة، محمد نجيب (٢٠٠٤). علاقة الاختلال الزواجي بكل من التعاطف بين الزوجين والإدراك الإيجابي لشريك الحياة، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**. ٣ (٢)، ٣١-٥٨.

مليكة، لويس كامل (١٩٩٠) . **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

النظرية المعرفية للعالم آرون بيك (٢٠١٢). موقع منتديات لمسة مصرية http://www.Lamsaegy.com، ٦-٥-٢٠١٢.

هاشم، سامي محد (٢٠٠٠) . دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزواجي، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي، **مجلة مركز الارشاد النفسي**، جامعة عين شمس، (٥-٧)، ٥٧-٩١.

Andre C (2005). **Less therapies cognitive**, ed Bernet, Danilo, Meschers.

Avci, Ilknur &Kumcagiz Hatice (2011). Martial adjustment and Loneliness Status of women with Mastectomy and Husbands reactions ,**Asian Pacific Journal of Cancer Prevention**, (12), 453-459 .

Burns & David (1999). **The Feeling Good Handbook**. New York: Plume, 1999. Print .www.apsu.edu.sites.

Cate, Annet (2010). **Cognitive Distortions as A predictor of Antisocial Behavior in Children**. Master Thesis, Utrecht University. Nether Land.

Dozois, David J.A, Ogniewicz. Avital, Seeds.Pamela M, & Covin, Roger, (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the cognitive Distortions Scale (CDS). **International Journal of Cognitive Therapy**, 4 (3), 297-322.

Funk J.L & Rogge, R.D.(2007).Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction Index, Journal of Family psychology ,21, 572-583.

Gattis, K, Bems, S, Simpson, L, Christensen., A.(2004) . Birds of feather or strong Birds ,ties Among Personality Dimensions Similarity and Martial Quality .**Journal of family Psychology**,18(4), 564-574

Goel, Shikha &Narang, Darshan (2012). Gender Differences in Martial Adjustment, Mental Health and Frustration Reaction during Middle Age, **Journal of Humanities & social Science**, 1 (3) , 42-49.

Grohol,John M, (2009). **15 Common Cognitive Distortions** . http: //Psych central .com / lib/ July 2 , 2009 .

Guzman,Lina (2000). Effects of wives, employment on marital quality, Center for Demography & Ecology, University of Wisconsin Madison, 1-45.

Hashmi , Hina. Khurshid ,Maryam .Hassan,Ishtiaq. (2007). Martial Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women . **Internet Journal of Medical Update**, 2 (1) , 19-26 .

Howitt,D.& Sheldon ,Kerry (2007). **The Role of Cognitive Distortion in Pedophilic Offending**: **Internet & Contact Offenders Compared**, Psychology Crime & Law , 13 (5) : 469-486 , Taylor & Francis Group .

Hunter, Mick, Pervan,Susan (2007). Cognitive Distortions & Social Self Esteem in Sexual

Offenders. **Applied Psychology in Criminal**

Justice, 3(1), 74-85.University of Newcastle , Callaghan , New South Wales, Australia .

Kiess, H.O, 1989, **Statistical Concepts for the Behavioral Science**, London, Allyn & Bacon

Maillet, Margaret (2002). **Infertility and Martial Adjustment** : **The**

Influence of Perception of social support , **Privacy Preference and Level of Depression**: A dissertation Louisiana State University.

Mihailides, Stephen., Devilly, Grant J, Ward, Tony (2004) . Implicit Cognitive Distortions & sexual offending , Sexual Abuse , **A Journal of Research & Treatment** . 16(4), 333-350.

Najavits Lisa M, Gotthardt, Silke, Weiss, Roger D, & Epstein Marina (2004). Cognitive Distortions in the Dual Diagnosis of PTSD &

Substance Use Disorder . **Cognitive Therapy & Research** , 28(2), 159- 172 .

Rosenfield, Bradly (2004). **The Relationship Between Cognitive Distortions & Psychological Disorders Across Diagnostic Axes** . Doctorate Thesis , Department of Psychology . Philadelphia College of Osteopathic Medicine .

Tuzer, Verda. Altug, Tuncel. Goka, Sema. DEoganbuiut, Suheyla. Yuksel, Fatih. Atan, Ali. Goka, Erol. (2010). **Martial Adjustment & Emotional Symptoms in Infertile Couple**: **Gender Differences**. Turk JMED Sci, 40 (2), 229-237.

Vig, Deepika, & Jaswal, I.J.S. (2012). **Martial adjustment**: **A predictor of Better Maternal Relationship**. Stud Home Com Sci, 6 (2), 103-106.

Yalcin,Bektas & Karaban, Tevfick (2007) . **Effects of a couple Communication Program on Martial adjustment**, J A M Board Fam Med. 20 (1), 36-44

The effectiveness of a Counseling Program Based On The cognitive Theory Of "Beck" In Modifying Cognitive Distortions Among A Sample Of Married Women & It's Impact On Their Martial Adjustment

Yasera Moh. Abou Hadroos
Department of Psychology - Education College
Al.aqsa University- Gaza Strip
Palestine

Submitted 14-02-2014 and Accepted on 09-05-2014

Abstract: The present study aimed to identify the effectiveness of a pilot program based on cognitive theory 0f " Aaron Beck " in modifying cognitive distortions among a sample of married women , and It's impact on their marital adjustment . To achieve this goal , the researcher prepared a Counseling Program consists of (19) session. The study sample consisted of 26 Married Female students of the Faculty of Education at Al Aqsa University of maximum ages ranged between (19-21) who suffer from marital maladjustment , and who received low scores in marital adjustment scale prepared by the researcher for the application in the current study , and at the same time who received high scores in the cognitive distortions scale for (Dozois, DJA, & et.al, 297 - 322: 2011), which was translated by the researcher and standardized on the Palestinian environment , The sample was divided randomly into two groups: the experimental group and the control group .The results showed that there were statistically significant differences at the level of $\alpha \leq 0.05$ between the average scores of the experimental group and the control group on each of the post-test , and follow-up test in the levels of cognitive distortions and marital adjustment , the results also showed that there was a decrease in the level of cognitive distortions , and a rising at the same time in the level of marital adjustment in the experimental group compared to the control group , As a result of that we can conclude that the Counseling Program has a positive impact on cognitive distortions and martial adjustment of married students ; and this result indicates the effectiveness of this program in achieving the goals of the current study .

Key Words : " Beck " cognitive Theory – Group counseling– Cognitive Distortions_ Martial Adjustment